خطاطة درس الكلتات الغذائية للسنة الثالثة إعدادي

www.jami3dorosmaroc.com

الكلتة الغذائية هي كمية الأغذية البسيطة التي يحتاجها الجسم لكل 24 ساعة، بشرط أن تكون متوازنة و كافية.

العوامل المؤثرة على الكلتة الغذائية

- القامة.
- الكتلة.
- الجنس.
- العمر.
- النشاط البدني.
- الحالة الوظيفية للجسم(مرأة حامل، مرضع.)
- عوامل أخرى كالمناخ...

شروط الكلتة المتوازنة

يجب أن تكون كمية السكريات أكبر من 3.5 غرام و أصغر من 5 غرام.

يجب أن لا تتجاوز أو تقل كمية الدهنيات عن 1 غرام.

يجب أن تكون كمية الكالسيوم أكبر من 0.7 و أصغر من 1 غرام.